

Cheerleading' u treenerite õppekava

EKR 3,4,5

Cheerleading' u Abitreener tase 3

Loeng/praktikum	Tundide arv
<i>Cheerleading' u ajalugu, kultuur ja suunad täna</i>	1L
Anatoomia ja füsioloogia	3L
Treenerite eetikakoodeks (Eesti, ICU)	1L
<i>Cheerleading' uga seotud riskid ja juriidika</i>	1L
Lihashooldus	1L
Venitusharjutused	1P
Ohutus <i>cheerleading' us</i>	1L

Erinevad rollid <i>cheerleading' u</i> tiimis (baasid, lendajad, julgestajad, akrobaadid)	1L
<i>Cheerleading' u</i> terminoloogia	2L
<i>Cheerleading' u</i> treeningute planeerimine algajatele	1L
<i>Cheerleading' u</i> soojendus	1P
Lihastreeningu harjutusvara	1P
Lendajate (<i>flyer'ite</i>) harjutusvara	1P
Tõstete (<i>stunts</i>) ettevalmistavad harjutused	1P
Põhielementide ja tehnika tutvustus	1L
<i>Cheer</i> tase (<i>level</i>) 0-2	1P
Akrobaatilised elemendid (<i>tumbling</i>) tase (<i>level</i>) 0-2	2P

Tõstete (<i>stunts</i>) tase (<i>level</i>) 0-2	1P
Püramiidid (<i>pyramids</i>) tase (<i>level</i>) 0-2	1P
Koreograafia	1L
Soorituse analüüs, vigade märkamine ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	2L
Näidistunni külastamine	2P
Tundide läbiviimise didaktika	2P
Võistlusmäärused	2L

Cheerleading'u Nooremtreener tase 4

Loeng/praktikum	Tundide arv
Sportlaste testimine treeningute planeerimiseks	2L
Võistlushooaja planeerimine	1L
Ürituskorraldus	1L
Erinevad <i>cheerleading</i> 'u suunad	1L
Sportivõistlustega manipuleerimise vastased juhised Antidopingu juhised Sportlaste saatjaskonna käitumisjuhised	2L
Tervisekäitumine	1L
Toitumine	2L
Enimlevinud vigastused <i>cheerleading</i> 'us ja <i>performance cheer</i> 'is ja nende ennetamine	2L
Laste motoorika areng	2L
Sportdipsühholoogia: võistlus ja harrastussport	2L
Arengu ja õppimise toetamine	2L

<i>Cheerleading</i> 'u rahvusvahelised eesmärgid ja organisatsioonid	2L
--	----

<i>Cheerleading</i> 'u treeningute planeerimine edasijõudnutele	1L
<i>Cheerleading</i> 'u soojendus	2P
Lihastreeningu harjutusvara	2P
Lendajate (<i>flyer</i> ite) harjutusvara	1P
Tõstete (<i>stunts</i>) ettevalmistavad harjutused	1P
<i>Cheer</i> tase (<i>level</i>) 3-4	1P
Akrobaatilised elemendid (<i>tumbling</i>) tase (<i>level</i>) 3-4	4P
Tõstete (<i>stunts</i>) tase (<i>level</i>) 3-4	4P
Püramiidid (<i>pyramids</i>) tase (<i>level</i>) 3-4	4P
Koreograafia	2L
Soorituse analüüs, vigade märkamine ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	2L
Näidistunni külastamine	2P
Tundide läbiviimise didaktika	4P
Võistlusmäärused	2L

Cheerleading'u Treener tase 5

Loeng/praktikum	Tundide arv
Rahvusvahelise <i>cheerleading</i> 'u maailma organisatsioonid, üritused ja arengusuunad	2L
Aja juhtimine Kaasav projektijuhtimine	6L
Funktsionaalsete testide kasutamine spordis	2L

Sportliku treeningu analüüs	2L
Toitumishäired	2L
Eelarve ja raamatupidamise olulised teemad	6L
Brändi loomine ja sotsiaalmeedia	2L
Treeneri juhtimisstiilid	2L
Spordiorganisatsiooni juhtimine	2L

<i>Cheerleading</i> 'u treeningute planeerimine tipp sportlastele	2L
<i>Cheerleading</i> 'u soojendus tipp sportlastele	2P
Lihastreeningu harjutusvara	2P
Lendajate (<i>flyer</i> ite) harjutusvara	2P
Tõstete (<i>stunts</i>) ettevalmistavad harjutused	2P
<i>Cheer</i> tase (<i>level</i>) 5-6	2P
Akrobaatilised elemendid (<i>tumbling</i>) tase (<i>level</i>) 5-6	4P
Grupitõstete (<i>group stunts</i>) tase (<i>level</i>) 5-6	4P
Partnertõstete (<i>partner stunts</i>) tase (<i>level</i>) 5-6	4P
Püramiidid (<i>pyramids</i>) tase (<i>level</i>) 5-6	4P
Koreograafia	2L
Soorituse analüüs, vigade märkamine ja sobivate harjutuste valimine sportlastele	4L
Näidistunni külastamine	4P
Tundide läbiviimise didaktika	4P
Võistlusmäärused	4L